

INFORME SEMANA ENTRENAMIENTOS 2012 / 2013

VIII Semana de Entrenamientos Temporada 2012/2013



**Asociación Española de
Entrenadores de Baloncesto**



Info: www.aeeb.es

A.- TENDENCIAS

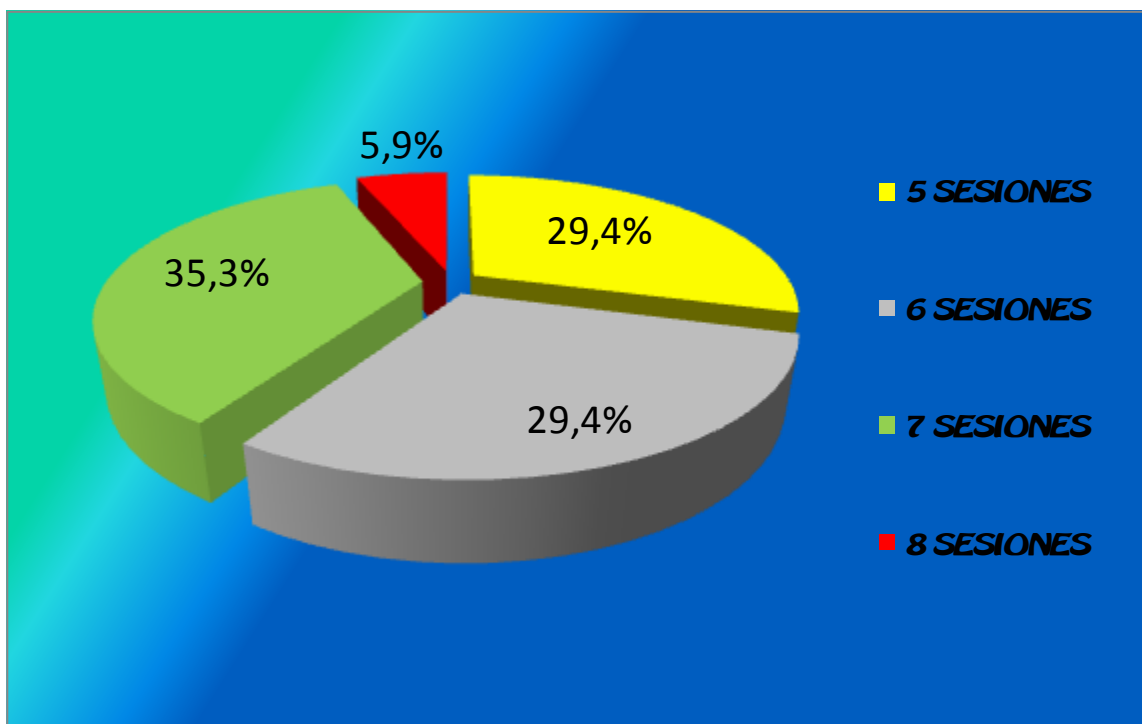
Sin olvidar la heterogeneidad provocada por las diferentes circunstancias que han rodeado a la celebración de la Semana de Entrenamientos en cada uno de los clubes de la Liga Endesa – diferentes épocas del año y momentos de la competición, inclusión en calendarios europeos de algunos de ellos, precedentes competitivos positivos o negativos en semanas anteriores a la celebración del programa, etc.- comparamos a continuación los datos obtenidos durante la celebración de la VIII Semana de Entrenamientos AEEB.

TENDENCIAS—Número de sesiones

Comparamos a continuación el número de sesiones de entrenamiento técnicas por semana que dichos clubes han celebrado dentro del periodo de observación.

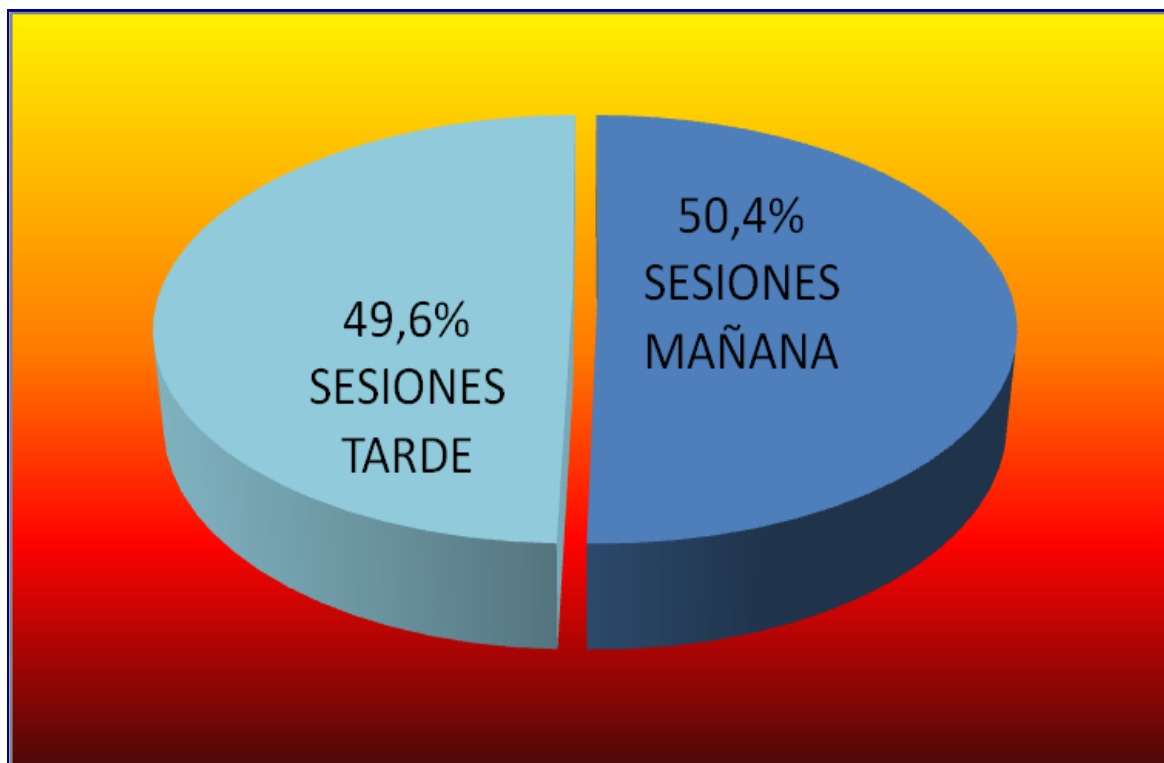
Éstas varían entre las 5 y las 8 sesiones semanales –de 5 a 7 en el 94% de los casos-, si bien no están computados en esta media los entrenamientos físicos, sesiones de video, etc., ni los voluntarios de tiro o técnica individual que pudieran organizarse individualmente o en pequeños grupos para algunos jugadores.

El número de sesiones semanales más habitual es de 7 entrenamientos de equipo y la media total estimada entre los equipos participantes en el programa alcanza las 6,17 sesiones.



TENDENCIAS—Duración de las sesiones

La duración media de cada sesión de entrenamiento en la pista es de aproximadamente 2 horas y la equivalencia de sesiones técnicas matinales y vespertinas es absoluta —50,4% de entrenamientos por la mañana y 49,6% de entrenamientos por la tarde.



TENDENCIAS—Distribución horaria de las sesiones

Con respecto a la distribución de las sesiones de entrenamiento a lo largo del día, podemos concluir que los integrantes del primer equipo (como grupo) nunca empiezan a entrenar antes de las 10h por la mañana, que en todos los casos hay un lógico intervalo de baja actividad entre las 14h y las 17h y que las horquillas de entrenamiento más observadas son:

Franja matutina. Entre las 10h y las 12h (comienzo de los entrenamientos).

Franja vespertina. Entre las 17h y las 19h (comienzo de los entrenamientos).

Interesante es destacar que la mayoría de los partidos de competiciones europeas tienen su comienzo entre las 20h y las 21h –parcialmente fuera de la horquilla de la tarde-, mientras que los partidos de la Liga Endesa tienen mayor relación con esos dos intervalos horarios más comunes.



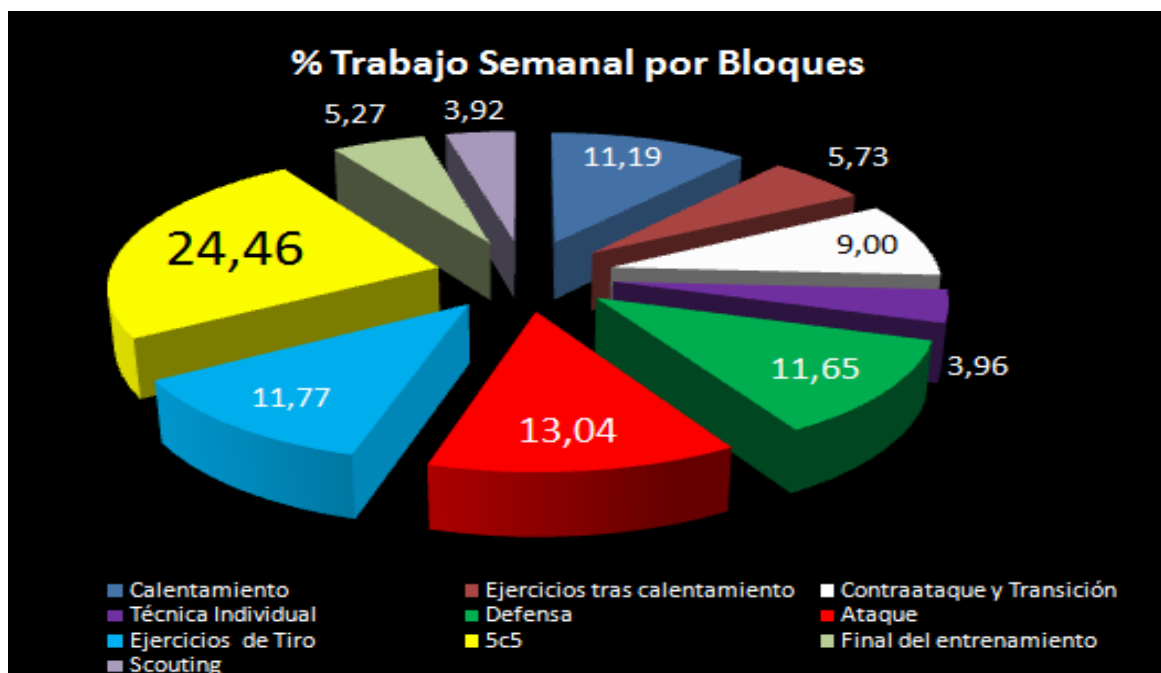
B—CARGAS DE ENTRENAMIENTO POR BLOQUES

La **distribución de las cargas de entrenamiento** según los bloques propuestos es la siguiente:

El mayor porcentaje de tiempo de trabajo se dedica al entrenamiento de situaciones en 5c5 -24,46% de media-, seguido del trabajo específico de Ataque y de Tiro -13,04% y 11,77% de media, respectivamente- y del entrenamiento de situaciones defensivas – 11,65%.

Si tenemos en cuenta que la duración media de una sesión es de 120 minutos, podemos deducir que las situaciones de entrenamiento basadas en el 5c5 ocupan una media de 30 minutos por sesión –aproximadamente.

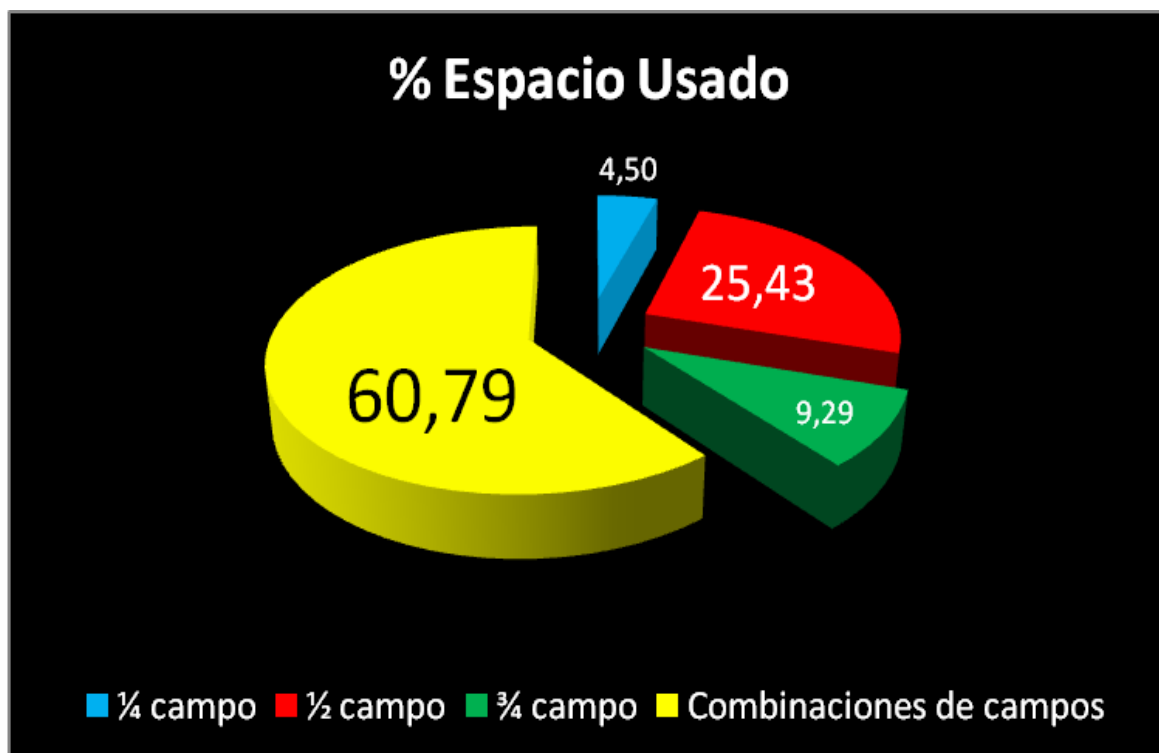
Destacamos también el peso que el calentamiento (11,19%) + el enfriamiento (5,27%) tienen dentro de un entrenamiento de este nivel – conjuntamente el 16,46% del tiempo de la sesión.



C—ESPACIO UTILIZADO EN LA CANCHA

El **espacio utilizado en la cancha** para realizar la batería de ejercicios que componen los 10 bloques de entrenamiento se concentra de forma mayoritaria -60,79%- en lo que hemos denominado “combinaciones de campos” –es decir- ejercicios de emplean toda la cancha para su ejecución o empiezan en una parte –por ejemplo, medio campo- y continúan en todo el campo con una o varias transiciones.

El trabajo en medio campo aparece como segundo espacio más utilizado -25,43%-. Los ejercicios o situaciones desarrolladas en otros espacios –un cuarto o tres cuartos de campo- ocupan en las estadísticas unos valores poco significativos.

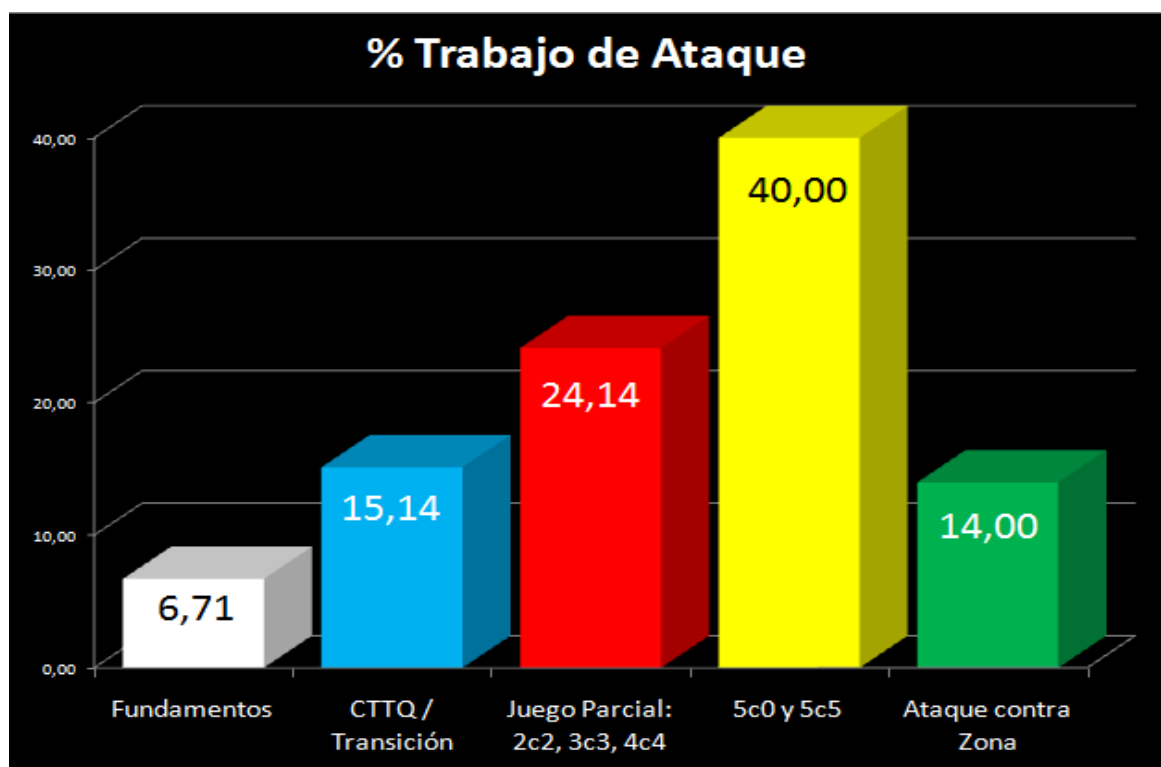


D—CARGAS DE ATAQUE

Si analizamos las **cargas de ataque** observadas -desde otro punto de vista -, queda claro que la mayor parte del esfuerzo en estos apartados está enfocado al ataque contra defensa individual, frente a unos porcentajes de Ataque contra Zona y Defensas Especiales que se sitúan en el 14%.

Dentro de esa tendencia, el trabajo basado en las situaciones competitivas de juego –tanto en 5c5 como de juego parcial 3c3 ó 4c4- ocupan la mayor parte del tiempo de los entrenamientos – exactamente el 64,14%.

El esfuerzo dedicado al trabajo de los fundamentos ofensivos alcanza el 6,71% y el juego rápido –contraataque y transición– supone el 15,14%.

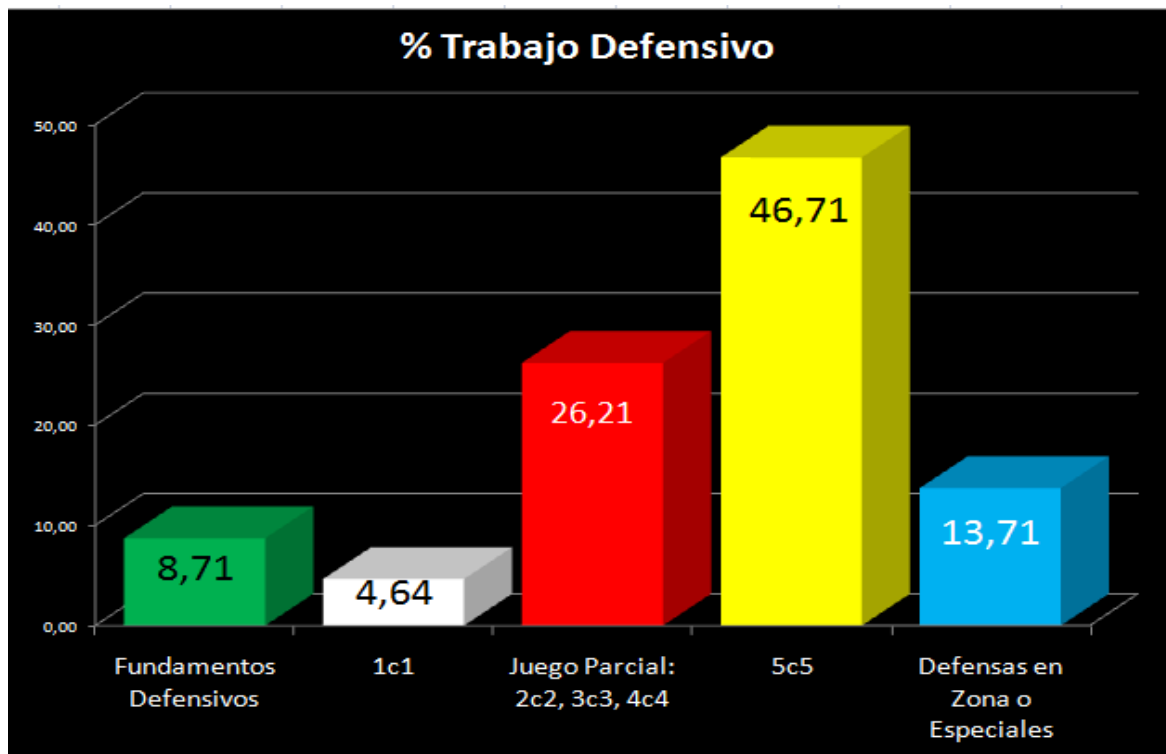


E—CARGAS DE DEFENSA

Siguiendo la línea del trabajo de ataque, las cargas de entrenamiento defensivo se centran claramente en la defensa individual, mientras que la dedicación a las defensas zonales u otras defensas especiales ocupa el 13,71% del tiempo.

De la misma manera, los ejercicios y planteamientos basados en las situaciones competitivas de juego –tanto en 5c5 como de juego parcial 3c3, 4c4 o incluso 1c1- ocupan tres cuartas partes del tiempo de los entrenamientos – exactamente el 77,56%.

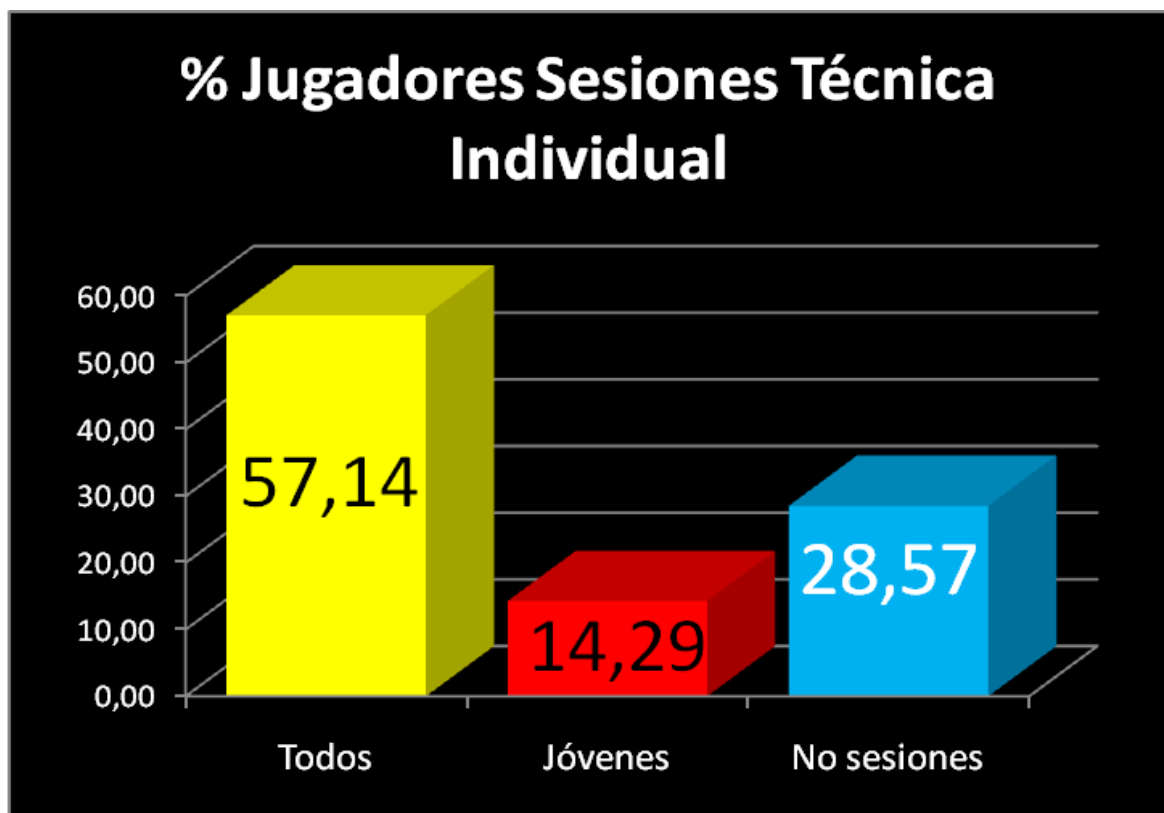
El esfuerzo dedicado al trabajo de los fundamentos defensivos alcanza el 8,71%.



F—TECNICA INDIVIDUAL

En el caso del trabajo enfocado a la **Técnica Individual** es reseñable que en el 28,57% de los casos no se hace un trabajo específico de Técnica Individual, que en el 14,29% de las semanas de entrenamiento objeto de este estudio las sesiones de Técnica Individual están únicamente orientadas a los jugadores jóvenes de cada plantilla y que en el resto – 57,14% de los casos- éste tipo de trabajo implica a toda la plantilla –jóvenes y veteranos.

Este bloque supone –de media- el empleo de 53,93 minutos a la semana.

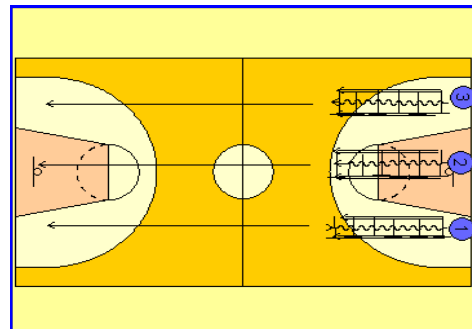


G- BLOQUES DE ENTRENAMIENTO.

1. Calentamiento. Las conclusiones que se pueden extrapolar de los datos recogidos indican una gran **variabilidad** en los ejercicios utilizados. Hay que destacar la acusada **flexibilidad** de los calentamientos en función de su finalidad (activación, recuperación, etc.) del trabajo a realizar después de los mismos, de las sesiones de entrenamiento anterior y posterior y de su ubicación dentro de la semana (previo o posterior a un día de partido o a una sesión física).

En general podríamos hablar de tres bloques dentro del calentamiento: activación, estiramientos y preparación al entrenamiento.

1.1 Activación. Inexistente en algunos casos y –como ya hemos dicho– muy variable. Puede incluir ejercicios tanto sin balón –ejercicios de coordinación, equilibrio, trabajo de pies, agilidad, saltos, skipping, desplazamientos defensivos, etc. –como con balón. Los más ejercicios con balón más habituales son los de driblig en todo el campo, competiciones de tiro por parejas o equipos, ruedas de pases y finalizaciones, contraataques sin oposición, etc.



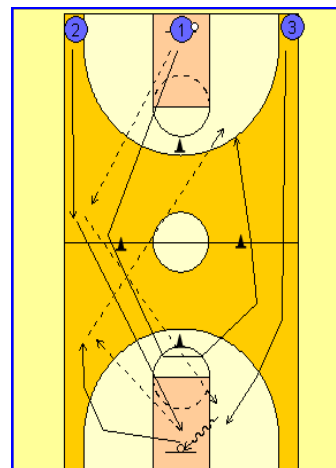
GRAF. Activación. En esta actividad se trabaja la coordinación de pies, variando el ejercicio en cada pasada por la escalera. Una vez que pasa por la misma se corre con trote suave hasta final de la pista y se vuelve al principio.

En este ejercicio se piden 3 pasadas a cada jugador y el trabajo con escaleras mas trote dura unos 4 minutos.

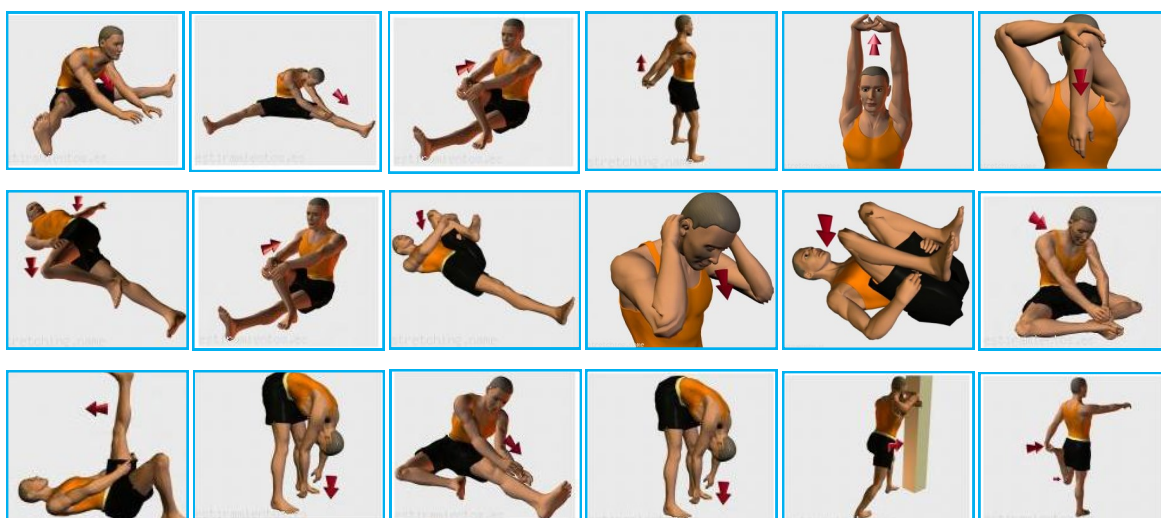
Están dirigidos por el Preparador Físico y los entrenadores ayudantes pueden participar en los calentamientos con balón.

El tiempo empleado en la activación varía entre 3 y 10 minutos.

GRAF. Trabajo de pase y ocupación de calles + finalizaciones.
Contraataque de 3 ida y vuelta.



1.2 Estiramientos. Siempre dirigidos por el Preparador Físico del equipo. Pueden ser tanto estiramientos estáticos o dinámicos y en la mayor parte de los casos son los mismos ejercicios para todos los jugadores –salvo lesionados o jugadores en recuperación–, aunque es habitual que cada jugador tenga ocasión de dedicar algunos minutos a estirar de forma personal. También se trabajan por parejas y están centrados tanto en el tren inferior del cuerpo como en el superior. La duración más habitual fluctúa entre los 5 y los 10 minutos.



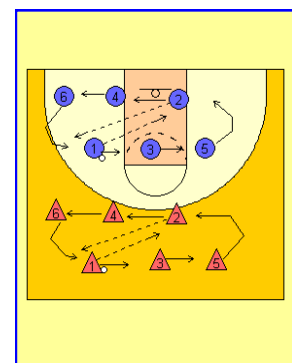
1.3 Preparación al entrenamiento. Tras los estiramientos es habitual realizar algún ejercicio de tiro en toda la pista, 5c0 con movimientos específicos, etc.

También es bastante común que algunos de los ejercicios físicos sin balón se realicen en este momento.

Hay que destacar la cada vez mayor incorporación a los calentamientos de ejercicios que incluyen una mayor carga táctica -desarrollados generalmente en 3c0, 4c0 y 5c0- que se aprovechan para repasar los movimientos de ataque del propio equipo o –por ejemplo- explicar los movimientos de una defensa colectiva compleja. Pueden realizarse antes de los estiramientos o tras su finalización. Es cada vez más fácil ver que este tipo de trabajo se traslada –en parte- desde el cuerpo principal de las sesiones a los calentamientos. Cuanto mayor es la presencia de este tipo de ejercicios, más importante es la aportación del entrenador principal en esta parte del entrenamiento.

La duración media del calentamiento completo se sitúa alrededor de los 20 minutos o más.

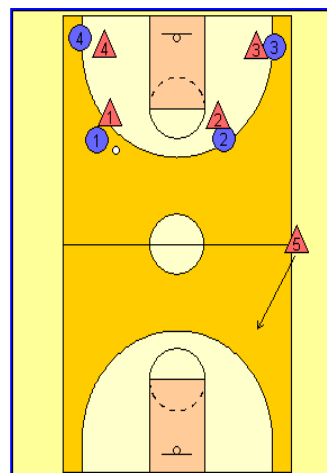
GRAF. En este ejercicio de media pista se buscaba el trote suave y continuo, la coordinación de pases y entraba dentro de la preparación al entreno.



2. Ejercicios tras el Calentamiento. Dentro de la misma idea de riqueza en nuestros entrenamientos, podemos hablar de gran cantidad de ejercicios en este periodo con objetivos muy diversos.

En esta fase de la sesión es frecuente encontrar ejercicios continuos de contraataque y transición –sin oposición o con ella (como en los ejercicios de 2c2, 3c3 ó 4c4 continuo), salidas y finalizaciones, etc-, ejercicios de superioridades ofensivas -2c1, 3c2, 4c3 y 5c4- y diversas variantes de juego en 5c0 en el que se repasan los sistemas propios y se trabajan las diferentes opciones ofensivas. Lógicamente son series de trabajo que se realizan en todo el campo y que buscan tanto la corrección de errores en la ejecución de los movimientos de ataque y su sincronización como la adquisición paulatina en un mayor ritmo de entrenamiento.

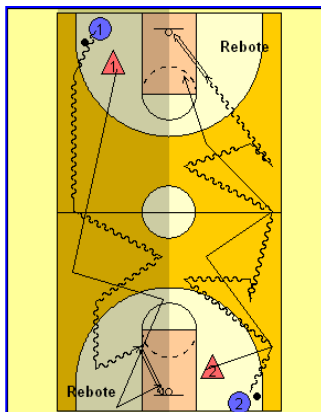
GRAF. Superioridades. Ejercicio de 4c4 + 5c4.
Situación inicial de igualdad que se convierte en superioridad con la incorporación de un nuevo atacante.



Dentro de esta idea es bastante común que el entrenador principal y sus ayudantes enfoquen parte de las correcciones a la correcta ejecución de los fundamentos ofensivos y defensivos, siempre intentando no frenar el ritmo del entrenamiento.

Por otro lado hemos detectado también la coexistencia en algunos casos de este tipo de ejercicios en esta fase de la sesión de entrenamiento con otros encaminados al trabajo de volumen de tiro con competiciones por parejas o equipos- y con bloques de trabajo especial de técnica y táctica individual con ejercicios simples de 1c1, 2c2 y juego reducido de 3c3 con objetivos netamente defensivos.

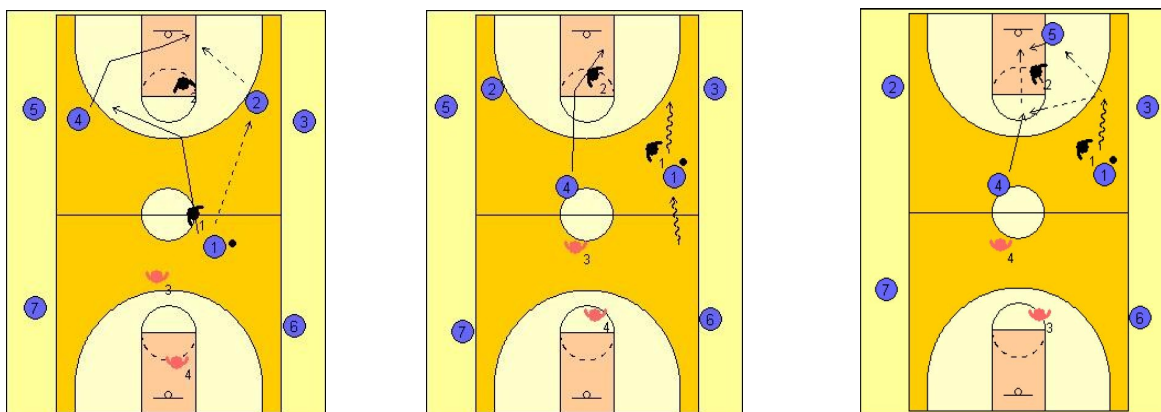
Los tiempos de entrenamiento de esta parte de la sesión varían entre los 5-10 minutos de algunos equipos hasta los 20-25 minutos de trabajo de otros que incluyen una combinación más amplia de los ejercicios descritos.



Juego 1c1 en toda cancha. Asumir niveles de riesgo según posición; no podemos permitir ser superados. Determinar el objetivo defensivo: retrasar, robar, hacer falta, etc. Las recuperaciones hasta medio campo son tolerables.

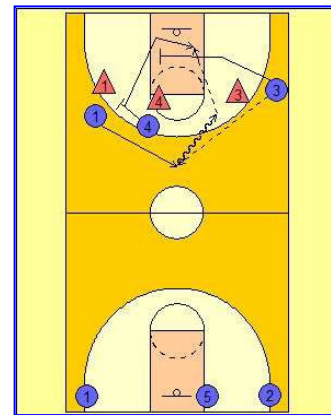
3. Contraataque y Transición. Este tipo de ejercicios ha quedado parcialmente descrito en el apartado anterior ya que son muy utilizados como lazo de conexión entre los calentamientos y la parte principal de la sesión. Coexisten en este bloque:

- Los ejercicios de contraataque sin oposición -2c0, 3c0, 4c0, 5c0- en los que se trabajan diferentes finalizaciones –tiro, balón interior, dentro-fuera, pick and roll.
- Las superioridades -2c1, 3c2, 4c3 y 5c4- que se juegan con velocidad y con diferentes normas (rebote, primer pase de contraataque, ganar el centro ó sacar el balón por banda, etc.).



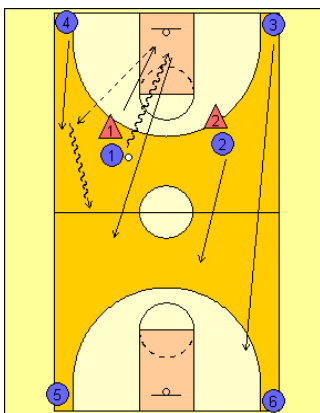
GRAF. Superioridades 3x2: Normas: balón por el centro si el poste está adelantado, si el poste se desplaza por detrás del balón, éste se desplaza por la banda. Con 2 postes por delante de balón jugamos alto -bajo y triangulamos.

- Los contraataques en igualdad/superioridad – 2c1 + 2c2 + 3c2... + 5c4 + 5c5 – que incluyen diversas variantes, se juegan con objetivos tanto para el ataque (balón interior, inversiones de balón, pick and roll central/lateral y repick) como para la defensa (evitar bandejas, parar al hombre/balón, cerrar el centro, no conceder rebotes de ataque, etc.)
- Los ejercicios continuos de 2c2, 3c3 ó 4c4 y las transiciones que habitualmente insisten en situaciones de “jugar llegando”, aplicando normas que se utilizarán más tarde en cada sistema o situación especial.



GRAF. 3c3 continuo en todo el campo. El trío que ataca, después defiende el aro contrario.
Objetivo del ataque: Bloqueo Indirecto Exterior, 1x1 exteriores, Bloqueo Indirecto Interior, 1x1 interiores, Juego entre pivots.

La duración de este bloque de Contraataque/Transición fluctúa entre los 5 minutos y los 20-25 minutos en función del tipo de sesión y los descansos suelen ser muy cortos y generalmente activos.



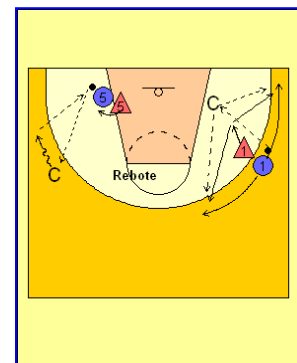
2c2 continuo: tras el tiro, robo, rebote, etc. los jugadores que atacaban hacen un rápido balance defensivo. Los jugadores defensores cogen el rebote defensivo y dan el primer pase a la pareja que espera en la banda.

4. Técnica Individual y Colectiva. Generalmente el trabajo de Técnica Individual y Colectiva en los equipos de la Liga Endesa se orienta de dos maneras diferentes:

- I. La opción menos observada consiste en no realizar ejercicios específicos de este corte pero –a cambio- realizar correcciones durante todo el entrenamiento de los detalles de técnica individual, parando el entrenamiento si es necesario.
- II. La dinámica más habitual sí que dedica ejercicios concretos para este trabajo –siempre separando a los jugadores por posiciones o entre exteriores e interiores-. El momento elegido para este trabajo puede ser:
 - En entrenamientos especiales –generalmente celebrados por las mañanas- por grupos o individuales en los que se puede utilizar material especial (escudos para provocar contactos, balones cargados, etc.)
 - En sesiones de recuperación después de los partidos.
 - Introduciendo ejercicios específicos después de los calentamientos, de ejercicios de contraataque, etc.

Normalmente la responsabilidad de los entrenadores ayudantes en este bloque es muy alta, ocupándose el entrenador principal –normalmente- de la supervisión del trabajo.

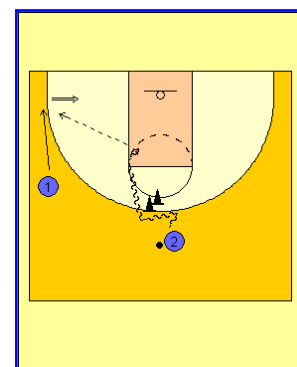
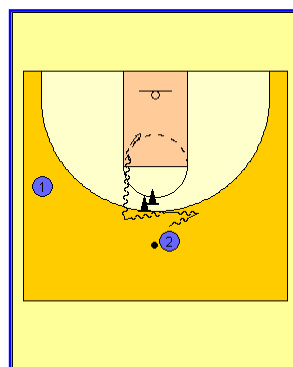
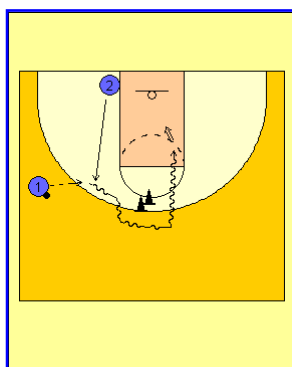
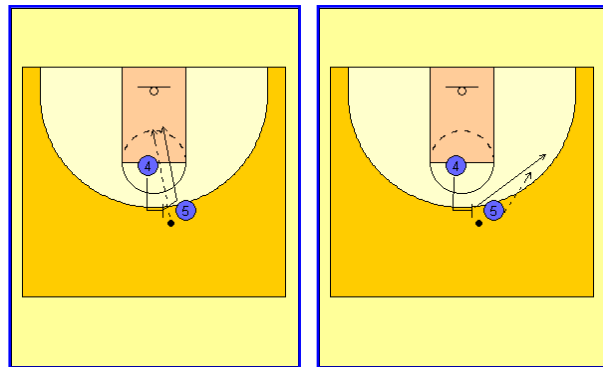
GRAF. Exteriores: defensa 1c1 situación dentro-fuera. Atacar balón y recuperar cuando el interior saca el balón de nuevo.
Interiores: defensa 1c1 y cuando hay pase al exterior, pasar a defensa agresiva en 3/4 según distancia y balón. No hay pases gratis. No nos desbordan tras un solo bote. Siempre bloqueo de rebote.



Hay que destacar los tiempos empleados en este concepto, desde 30-45-60 minutos por semana hasta 45 minutos 2 ó 3 veces por semana. El tiempo dedicado es muy importante teniendo en cuenta que hablamos de equipos profesionales.

El trabajo realizado tiene a menudo como referencia los sistemas del equipo -sirviendo por tanto como introducción al trabajo táctico-, el tipo de defensa que se espera plantee el próximo rival u otros elementos del scouting, los errores cometidos en el último partido, etc.

GRAF. Trabajo de los jugadores interiores tras el bloqueo. Continuaciones:
a.- Pick and roll. Continuación al aro.
Parada y tiro + pivote y posición.
b.- Pick and pop. Continuación abierta.
Tiro + bote y tiro.

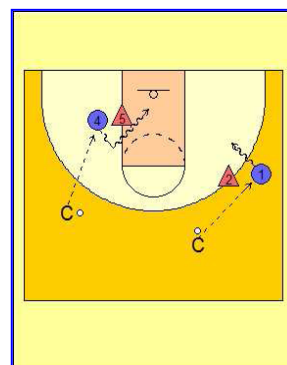


Trabajo para los jugadores exteriores tras la salida de un bloqueo:

- a.- Atacar el aro. Parada y tiro.
- b.- Cambiar de dirección. Parada y tiro.
- c.- Cambiar de dirección y doblar exterior.

Los ejercicios pueden ser de corte ofensivo o defensivo y van desde situaciones sin oposición en 1c0, 2c0 y 3c0 hasta otras con oposición de **1c1** –en diferentes posiciones- o juego reducido en 2c2 o 3c3. El fundamento del **tiro** –jugadores interiores y exteriores- es el más trabajado y siempre se busca reproducir situaciones reales de juego.

GRAF. 1x1 en cuartos de pista. Distribución por parejas. Tiempo: 10'. Series: 5 defensas y ataques cada jugador. Dinámica: Se colocan los jugadores por parejas en situaciones reales de juego y los entrenadores con balón. El jugador atacante intenta recibir y cuando lo consigue se juega el 1x1. Objetivo defensa: Líneas de pase y responsabilidad defensiva del 1x1.



5. Defensa por Grupos y Colectiva. La defensa principal de todos los equipos de la Liga Endesa es –lógicamente- la defensa individual. Los principios básicos de la filosofía defensiva son siempre los mismos:

- Actividad defensiva alta. Agresividad, anticipación.
- Responsabilidad individual en el 1c1.
- Solidaridad en las ayudas desde el 2c2.
- Mentalidad colectiva de equipo a partir del 3c3.

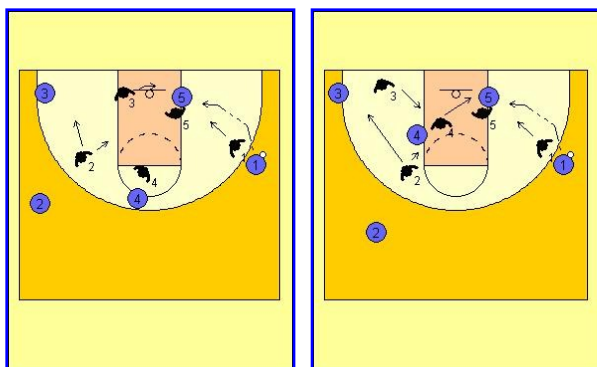
Por otro lado –y con mayor o menor presencia de los entrenamientos- todos los equipos trabajan alternativas a su defensa principal para poder cambiar el ritmo de los partidos.

Así se detecta la mayor presencia de situaciones de trap en su defensa principal, zonas press en todo el campo y diversos modelos de zonas en medio campo generalmente con ajustes (Match Up, 2-3, 3-2, 1-3-1). Otras soluciones -como la defensa “Saltar y Cambiar”- también están presentes.

Es común también que los equipos dispongan de cierta variedad de soluciones tácticas a cada situación y que se elija –para adaptarse al rival- la ejecución de una u otra en función del mismo.

- a. *Defensa al balón:* siempre agresiva tratando de no dejar pensar al hombre balón al que -en la mayoría de los casos- se niega el centro, aunque algunos entrenadores siguen trabajando una defensa sin orientaciones, priorizando que no me desborde el balón.
- b. Defensa agresiva de las *líneas de pase* en el lado fuerte, negando la recepción y anticipando los posibles pases.

- c. *Ayudas*: muy relacionadas con el principio de responsabilidad individual. El objetivo defensivo es “no necesitar ayudas”. Hay que evitar las ayudas innecesarias. Se prohíben las ayudas desde el lado fuerte –sólo fintas- por lo que en todos los casos éstas vienen del lado débil. Los interiores ayudan a las penetraciones y son los exteriores los que realizan las segundas ayudas. En lo posible se intenta evitar las rotaciones, recuperando a mi hombre cuando se pueda.

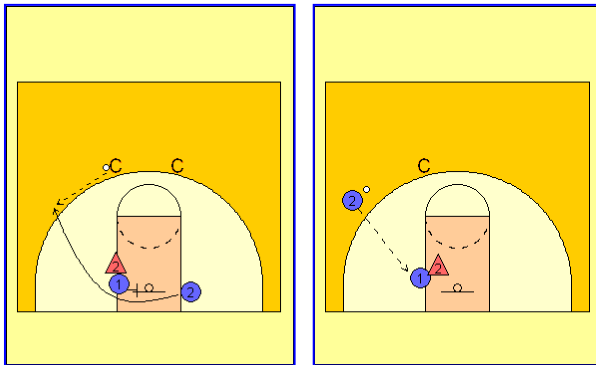


GRAF. 1ª Y 2ª ayudas al pase interior. Siempre fintas defensivas del exterior del mismo lado. Con 4 en poste alto, el defensor del exterior más alejado y otro exterior hacen la 2ª ayuda en caso de inversión.

- d. *Defensa del hombre grande*: al igual que en el caso de los exteriores se busca defenderlo en 1c1, anticipando la recepción del balón en $\frac{3}{4}$ por encima y utilizando el antebrazo para defenderse cuando ya ha recibido e intenta jugar despaldas al aro.

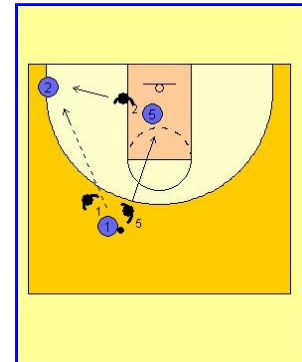
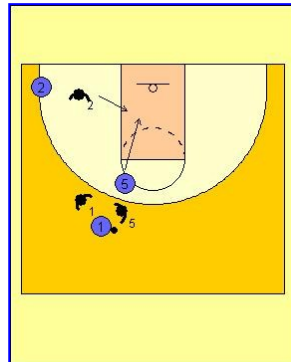
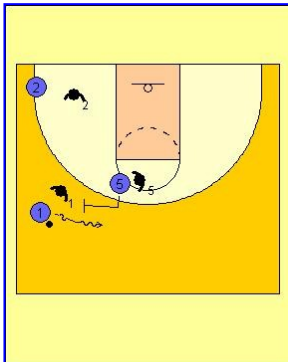
En función de las características de sus jugadores, hay equipos que fuerzan a que el rival juegue el 1c1, pero de manera general todos ellos trabajan ayudas del jugador exterior –con rápidas fintas al bote- y del otro jugador interior -por la línea de fondo.

- e. *Defensa de los bloqueos directos e indirectos:* como norma, se trabajan muchas soluciones defensivas que se aplican en función del rival y de la posición en el campo en la que se produce el bloqueo.



Salida del tirador sobre bloqueo interior. El poste hace una pequeña ayuda - "flash"- para evitar el rizo y defiende el pase interior en tres cuartos. Si el atacante recibe juegan 1c1 sin ayudas.

- En defensas zonales, como norma se cambia en la mayoría de los bloqueos.
- En defensas individuales, se intenta evitar los cambios defensivos –si es posible- defendiendo los bloqueos con anticipación:
 - o Bloqueos Indirectos: pasar el bloqueo cuando se pueda, en la mayoría de los casos “perseguir” al jugador que toma el bloqueo, “flash” del poste a los “rizos”, en algunos casos pasar por delante el bloqueo, cambiar cuando es necesario, etc.
 - o Bloqueos Directos: “Flash” del poste, “Push”, espacio para el bloqueado, “Blue”, 2c1, etc.



Defensa en 3x3, en un lado. Pick and roll con exterior en mismo lado. Comunicación y en saltar al Flash / 2x1. Exterior ayuda y recupera.

- f. *Cambios defensivos*: en defensas individuales, sólo si son necesarios y en determinadas situaciones –últimos segundos de la posesión o del partido, bloqueos indirectos en el lado débil entre exteriores, etc.

Habitualmente este tipo de trabajo defensivo es arbitrado por los técnicos ayudantes cuando la complejidad que supone es alta –situaciones de 5c5 generalmente- mientras que en situaciones de juego reducido o ejercicios más sencillos no aparece la figura del árbitro.

En todas estas situaciones es fundamental la adecuada ocupación de los espacios y el timing en el pase y en la coordinación de los movimientos, aspectos en los que se insiste con frecuencia.

La versatilidad de los componentes de la plantilla siempre será un plus para la misma.

El concepto recurrente en todos los casos siempre es la LECTURA DE LA DEFENSA.

En cuanto a la forma de trabajar este bloque, los ejercicios más habituales observados son:

- 1) Situaciones de 2c0, 3c0, 4c0 -con o sin pasador- hasta 5c0.
- 2) Situaciones de 5c0 y 5c5 en medio campo.
- 3) Situaciones reducidas de juego en 3c3 y 4c4. 4c4 más pasador.
- 4) Ejercicios continuos de 3c3c3 ó 4c4c4.
- 5) Partido 5c5.
- 6) Situaciones especiales en 5c5 –últimos segundos, fondos, bandas, etc.

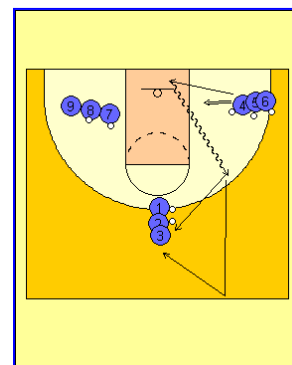
En este trabajo se premia tanto la velocidad de ejecución de los movimientos, como su corrección y la adecuada elección de cada uno.

Generalmente, estos ejercicios con oposición se arbitran.

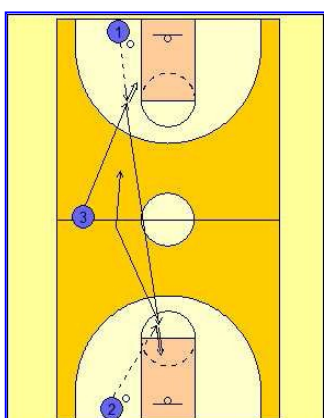
7. Ejercicios de tiro. Como no podía ser de otra manera, todos los ejercicios utilizados tienen un fuerte carácter competitivo, marcando unos objetivos de anotación, de anotación por tiempo y posiciones o – simplemente- compitiendo contra el resto de jugadores. Encontramos ejercicios individuales, por parejas, por grupos, por puestos de juego, ejercicios de tiro en base a los sistemas de ataque o conceptos –pase extra, dentro-fuera...

El momento elegido para dichos ejercicios es también diverso:

- En los calentamientos previos a una sesión de entrenamiento.
- Después de ejercicios de alta intensidad, como recuperación.
- Al final de los entrenamientos.
- En sesiones de tiro previas a un partido.
- En sesiones específicas de tiro o voluntarias con algunos jugadores.



GRAF. Rueda de tiro en tres posiciones. Tiro continuo, cojo mi rebote, paso siguiente fila, toco medio campo y roto posición



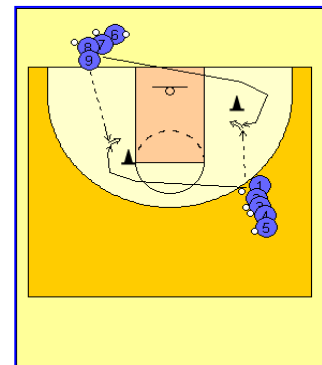
En la mayoría de los casos estos ejercicios se ejecutan sin defensa y cuando ésta sí aparece tiene más el objetivo de obstaculizar el tiro que de defenderlo.

GRAF. Tiro. 1/1 pista. 3 Series cada jugador. Se colocan los jugadores por tríos. 2 con balón sobre las líneas de fondo y el otro en media pista. El jugador sin balón se desplaza de canasta a canasta para realizar tiros durante 1'.
Objetivo: Realizar un mínimo de 8 tiros en 1' con el mayor acierto posible.

La intensidad de estos ejercicios varía en función de sus objetivos – calentamiento, recuperación, trabajo de volumen de tiro, mecánica de tiro, etc.- aunque su carácter competitivo siempre le dará un punto de mayor intensidad. En los ejercicios específicos por puestos y sobre los sistemas se intenta reproducir el ritmo real de los partidos, y las correcciones hacen hincapié en los detalles de técnica individual propios de la ejecución del tiro y anteriores a ésta –recepción, pase, salida, parada...

Los ejercicios más comunes son los de tiro por parejas hasta un objetivo global de puntos, de puntos por estaciones o posiciones, con movimientos previos al lanzamiento (fintas, salidas de bloqueos), etc.

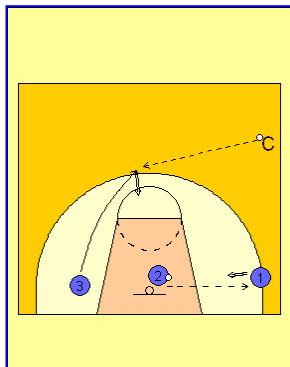
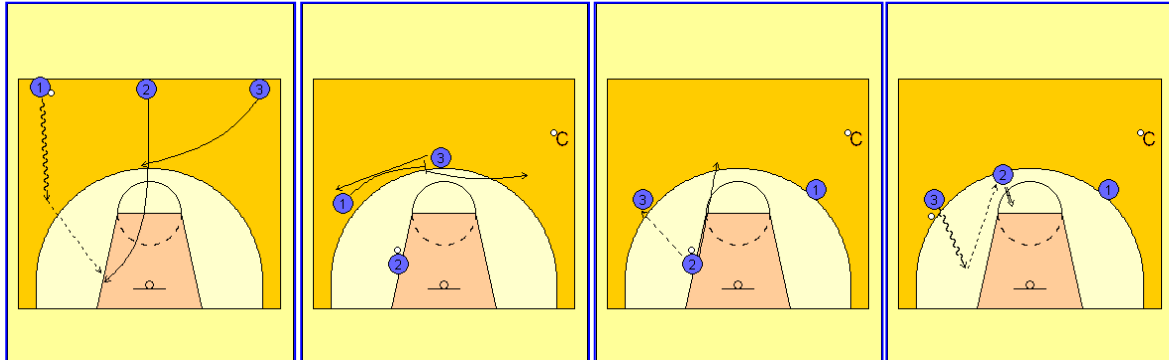
En los ejercicios de tiro individual también se mezclan los tiros desde posiciones exteriores con las interiores y las penetraciones a canasta y se penalizan los errores.



Ejercicio de tiro. Trabajo de tiro tras salida de BI y carretón.

“Tiro táctico”

Es aquel tipo de tiro que se trabaja dentro de la estructura de cada uno de los sistemas en situaciones de 2c0, 3c0 ó 4c0. También es habitual trabajar algunas situaciones de tiro sobre la base de un concepto ofensivo: penetrar y doblar, extra – pass, dentro – fuera, en la salida de un bloqueo directo o indirecto, en las llegadas de contraataque, etc.



GRAF. Llegada de contraataque. Tres lanzamientos a canasta.

- * Corte al poste bajo del jugador que llega desde la calle central. El alero del lado contrario del balón reemplaza en el eje.
- * Balón interior y bloqueo entre exteriores, que se abren a las bandas. Balón fuera y subida del poste.
- * El exterior con balón penetra y dobla al poste, que hace el primer lanzamiento, coge su propio rebote y pasa el balón al otro exterior (que ha ocupado la esquina). 2º tiro.
- * El alero que penetró sube al centro, recibe de un asistente y lanza a canasta. Tercer tiro.

Mención especial merece el tiro libre. Destaca el hecho de que en algunos casos no se trabaja el tiro libre durante las sesiones –quizás como ejercicio como recuperación antes de beber agua- y habitualmente no se hacen correcciones a la mecánica de tiro. Es más frecuente trabajar los libres al final del entrenamiento –como un extra- con un entrenador ayudante que se queda con algunos jugadores -de forma competitiva- o en sesiones específicas fuera de la sesión.

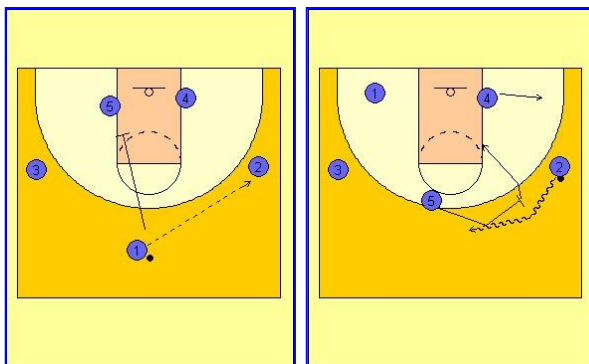
Los fallos se suelen penalizar con abdominales, carreras u otros extras, los objetivos a cumplir van ganando complejidad a medida que el ejercicio evoluciona –para mantener el nivel de concentración y exigencia- y habitualmente se lleva un control estadístico de los resultados.

El tiempo empleado en todo este bloque fluctúa entre 5 minutos y más de 20 minutos.

8. Situaciones de 5c5. Se juegan tanto en medio como en todo el campo aunque normalmente el primer caso es un paso previo al segundo. Se trabaja en medio campo -en un primer momento- cuando se quiere detallar algún aspecto concreto de la defensa o el ataque propios o -en base al Scouting- del rival. A veces se incluye la defensa al 50% para acompañar los movimientos del ataque.

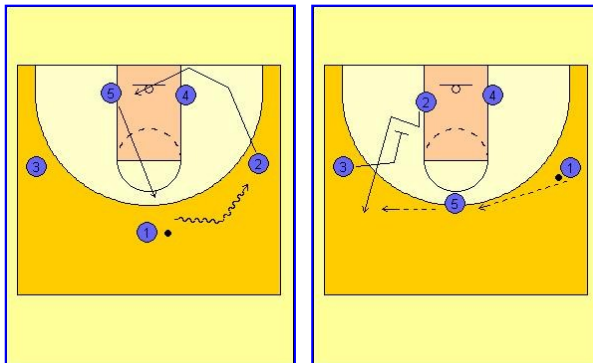
Las jugadas de fondo y de banda se trabajan en medio campo -en ocasiones se unen con las diferentes transiciones-. Las situaciones en medio campo generalmente van ligadas al contraataque tras rebote o robo de balón, premiando así la buena defensa. Al ataque se le premia con una nueva posesión.

En general, la mayor parte del tiempo dedicado al 5c5 se relaciona con juego en toda la cancha y son situaciones habitualmente arbitradas por los entrenadores ayudantes -que también controlan el tiempo de posesión, el marcador, etc.



Primer movimiento:

Nos posicionamos en 1-2-2. Balón al alero y bloqueo al hombre interior del lado contrario. El poste que sube juega un pick and roll con el exterior con balón y continua hacia el aro



Segundo movimiento:

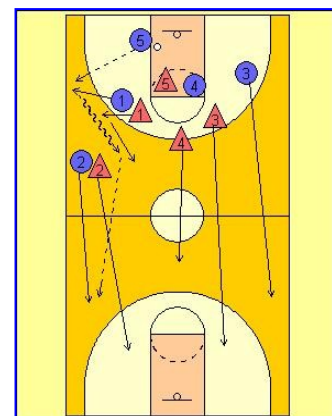
En la misma disposición, ocupamos con bote la posición de alero. Éste corta al aro para salir por el lado contrario sobre un bloqueo del otro alero.

El poste que ha subido invierte el balón. Jugamos 5c5 con estos dos movimientos.

Las correcciones se centran en el ataque o en la defensa en función de los objetivos planteados y habitualmente se intenta no romper el ritmo del 5c5 por las correcciones, haciéndolas sin parar el juego, durante los balones muertos o al finalizar el ejercicio. Éstas provienen del primer entrenador – con respecto al objetivo principal- y de los ayudantes –en los demás detalles-. Muy a menudo hace referencia a las lecturas de juego.

Es muy interesante observar las diferentes variantes que se plantean al juego de 5c5 (partido):

- Series a “x” puntos, a un número de posesiones o a unos minutos determinados.
- Superioridad más igualdad: 5c4 + 5c5.
- Tanteo ficticio que fuerce la ejecución de una normas predeterminadas: ...”5 abajo, 1 minuto y hay que remontar”...
- Juego 5c5 hasta que haya un parcial de 6-0.
- Juego hasta un número establecido de recuperaciones defensivas.
- Reducir el tiempo de las posesiones: 5c5 con 12, 10 u 8 segundos.
- Jugar con puntuaciones especiales que premien otros aspectos además de la anotación.
- 5c5 utilizando diferentes sistemas y defensas.
- 5c5 tres pistas.
- 5c5 en media pista, contraataque y vuelta a 5c5 en media pista.
- 5c5 en media pista + 5c5 en todo el campo.



5c5 en todo el campo.

9. Final del entrenamiento. Hay que destacar que prácticamente los únicos ejercicios que se han utilizado en esta fase de la sesión de entrenamiento son de lanzamientos a canasta -sobre todo de tiros libres.

El esquema más seguido sería el siguiente:

Lanzamientos de tiros libres.

Reunión en el centro del campo. El equipo se reúne con el cuerpo técnico y se hace una valoración del entrenamiento.

Posteriormente se facilitan los datos y objetivos de la próxima sesión.

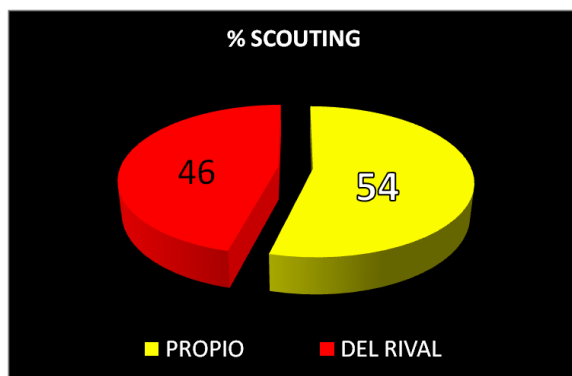
Se juntan las manos y se grita el nombre del equipo y/o se acaba con aplausos.

Se realizan estiramientos libres u organizados por el preparador físico. Algunos jugadores precisan de estiramientos específicos y son ayudados por el fisioterapeuta.

10. Scouting. Gran parte de las conclusiones alcanzadas se basan en la observación directa del trabajo en pista y en la información entregada sobre el tema, ya que la gran mayoría de los entrenadores (71,73%) no han facilitado el acceso a las sesiones de video -con los jugadores- a los participantes en la Semana de Entrenamientos.

Podemos distinguir entre:

- Estudio del propio equipo – errores y aciertos en ataque y defensa-. Supone el 54% del tiempo empleado.
- Estudio del próximo rival. Supone el 46% del tiempo empleado.



Las herramientas básicas para estudiar el equipo propio y el rival son:

• Informes apoyados en las estadísticas:

- Individuales por cada jugador.
- Del equipo.

• Montajes audiovisuales de video:

- Individuales por cada jugador.
- Del equipo.

En la inmensa mayoría de los casos es un trabajo realizado por los entrenadores ayudantes y la información que se facilita intenta ser lo más sintética posible -para no saturar a los jugadores.

Los informes y videos se prepararan en base a los 3 ó 4 últimos partidos. En ellos se pone énfasis tanto en las características de cada jugador -y cómo se pueden contrarrestar- como en las situaciones jugadas más frecuentemente por el equipo contrario.

En ocasiones, son los propios jugadores los que proponen soluciones y dan su opinión sobre cada problema.

Es habitual dedicar la primera parte de la semana de trabajo a corregir aspectos propios y la segunda parte para centrarse algo más en los detalles del rival.

Un “Informe tipo” sobre el rival incluiría:

- Jugadores determinantes. Mejores tiradores, finalizadores, penetradores y pasadores.
- Los mejores en 1c1 y en el rebote.
- Estadística comparada.
- Estadística del rival en las 2 últimas jornadas.
- Características + estadística jugador por jugador.
- Sistemas: llegadas, BD central, BD lateral, jugadas para tirador...
- Análisis completo ofensivo y defensivo.

Un “Montaje de video tipo” sobre el rival incluiría:

- Objetivos por jugadas (2-3 cortes de cada sistema).
- Qué movimientos juegan más y situaciones que se repiten con más frecuencia.
- Movimientos de los que sacan más rentabilidad.
- Saques de fondo y banda.
- Tipo de defensas que emplean en los bloqueos directos e indirectos.

Los programas de reproducción y edición de video más utilizados son NEC Sport, DVR Station, ZOOM Player, VLC Media Player, XMedia Recode, Video Pad, Video Editor...

El tiempo dedicado a este bloque puede variar entre los 15 y los 30 minutos.